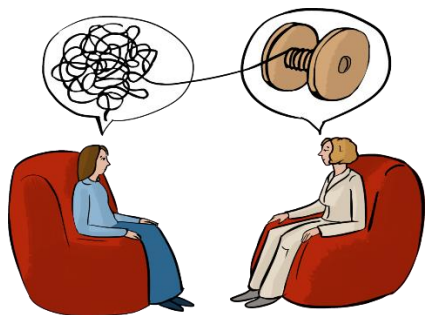


Если есть возможность параллельно с терапией ребенка заняться решением собственных проблем, обязательно воспользуйтесь этим.



Также важно помнить, что сессии с психологом (как детские, так и взрослые) — это не волшебная таблетка, которая сможет решить любые проблемы и сделать ребенка таким, каким вы хотите его видеть.

Психотерапия и работа со специалистом может решить многие проблемы, например, научить отстаивать свои границы, справляться с эмоциональным напряжением или отстаивать свое мнение.

Но психотерапия не в силах сделать из робкого и нежного ребенка бойкого заводилу и лидера.

Тем не менее психотерапия поможет и вам, и ребенку принять себя (и его тоже), найти сильные стороны и помочь развить их. Но для этого работать нужно не только в кабинете психолога, но дома.



Автор-составитель:
педагог-психолог Гратволь Л.Ю.



Муниципальное автономное учреждение
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Развитие»
Серовского муниципального округа

Как подготовить ребенка к посещению психолога



**Рекомендации
для родителей**

Как подготовить ребенка к посещению психолога

Настрой — половина успеха. Перед тем как отправиться с ребенком к психологу, нужно подготовить его к этой встрече.

Неизвестность рождает нервозность и настороженность, из-за которых специалисту будет сложнее найти контакт и помочь малышу.

Вот несколько простых правил, которые помогут вам подготовить ребенка к такому визиту.

1. Никаких тайн и недоговорок.

Обязательно объясните ребенку, кто такой психолог, чем он занимается и как он может помочь. Например, работу психолога для ребенка можно объяснить так: *«Есть доктор, к которому мы ходим, когда у тебя болит горло, и он помогает тебе стать здоровым. Психолог почти как доктор, но он лечит твои эмоции и может помочь тебе справиться с ними, например, когда у тебя не получается совладать с гневом и ты начинаешь царапать себя. Он не дает лекарств и не делает уколы. Психолог просто поиграет и поговорит с тобой».*

2. **Больше подробностей.**
Неизвестность пугает, поэтому ребенок будет задавать вам миллион вопросов о предстоящем визите — как он пройдет, что мы будем делать, как поступить, если мне не нравится, что делает психолог, я буду один или с тобой, мне обязательно отвечать на все вопросы — и так далее. Максимально подробно отвечайте на все вопросы.

Но если не знаете ответ, не стоит придумывать его.

Лучше честно скажите, что не знаете, но можете вместе спросить об этом перед началом общения и установить правила, которые будут комфортны для ребенка.

3. Уважение к мнению ребенка.

Не стоит ставить сына или дочь перед фактом, что тогда-то мы пойдем к психологу, который поможет тебе решить все твои проблемы. Лучше начать издалека и поговорить с ним о ваших тревогах и страхах, а также о тех проблемах, которые явно есть у ребенка.

Можно честно признаться, что вы не знаете, как поступить и что делать в этой ситуации, но есть специалист, который поможет справиться с проблемой.

И если он согласен на такую помощь, то можно записаться к психологу.

Вести ребенка на прием против его воли не имеет никакого смысла — такая сессия не даст положительно результата, а только усугубит ситуацию.

4. Позиция взрослого.

Обращение к психологу дает нам повод переложить ответственность за воспитание и настроение ребенка на специалиста.

Но без поддержки и изменений в семье работа с психологом (даже в тех случаях, когда сессии проходят несколько раз в неделю) не даст результата.

Помогать ребенку должен не только специалист, но и родители.

